



Salades

Salade de quinoa aux crevettes épicées



1h35 **20 min** **15 min** **1h** **426**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes puis le rincer sous l'eau froide, l'égoutter et le mettre dans un saladier.
- 2 Décortiquer les crevettes et les mettre dans une boîte en plastique avec la moitié de l'huile d'olive, le gingembre râpé et le piment d'Espelette. Laisser mariner au frais pendant 1 heure.
- 3 Laver, sécher et ciseler la coriandre et le mesclun.
- 4 Éplucher et émincer l'oignon rouge.

20 **Crevettes roses**
250 g **Quinoa**
12 **Tomate(s) cerise**
20 g **Graine(s) germée(s)**
30 g **Mesclun**
1 botte(s) **Coriandre**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
2 pincée(s) **Piment d'Espelette**
1 c. à café **Gingembre frais**
2 c. à soupe **Vinaigre de riz**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Verser les crevettes avec leur marinade dans le saladier.
- 2 Ajouter la coriandre, le mesclun, l'oignon, les tomates et les graines germées et bien mélanger.
- 3 Ajouter le reste de l'huile d'olive, le vinaigre de riz, le sel et le poivre et bien mélanger.
- 4 Servir très frais.